

Caldo estremo, energy drink, traffico e sonno disturbato: i nuovi nemici del cuore

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Il caldo estremo sperimentato dalla popolazione in ondate che stanno diventando sempre piÃ¹ frequenti in diverse Parti del mondo. Le bevande energetiche e i prodotti stimolanti, ormai, ultra diffusi soprattutto fra i giovani under35. Gli alti e bassi sullâ??orario e la durata del sonno legati al lavoro e ai frenetici tempi moderni, e persino il traffico e il rumore di treni e aerei. I nemici del cuore si nascondono anche nelle situazioni piÃ¹ insospettabili e nuove insidie si stanno facendo largo negli ultimi anni. A fare il punto sono stati i cardiologi della societÃ scientifica American Heart Association che discuteranno gli studi piÃ¹ recenti nei prossimi giorni a Chicago dove sono in programma le Sessioni scientifiche 2026.

In uno dei lavori sotto i riflettori (sarÃ presentato al Simposio di Scienze della rianimazione) si affronta il nodo dellâ??effetto climate change. Si tratta di una nuova ricerca preliminare indipendente che segnala come, con lâ??aumento delle temperature giornaliere sopra i 32 gradi negli Stati Uniti, sia aumentato anche il tasso di ricoveri per arresto cardiaco extraospedaliero (Ohca) nelle unitÃ di Terapia intensiva. Nel dettaglio, rispetto ai giorni in cui le temperature si fermavano a 29 gradi (85 gradi Fahrenheit), i ricoveri per Ohca erano superiori del 45% quando la colonnina saliva sopra i 32 gradi avvicinandosi a 33 (91 Fahrenheit), e del 102% quando si superavano i 36 gradi (98 gradi Fahrenheit). Tuttavia, dicono gli autori, il caldo non sembra aver influenzato gli esiti complessivi dei ricoverati sotto ondate di calore rispetto ad altri periodi. Anche i decessi e la durata dellâ??ospedalizzazione sono rimasti pressochÃ© invariati. â??Gli effetti non si esauriscono con lâ??arrivo dellâ??ambulanza in ospedale. I risultati mostrano che il caldo Ã¨ associato a un maggior numero di ricoveri per arresto cardiaco e a una maggiore necessitÃ di interventi di terapia intensiva avanzata, che possono mettere a dura prova la giÃ limitata capacitÃ delle unitÃ di terapia intensivaâ?•, commenta il ricercatore Peter Graffy dellâ??UniversitÃ di Chicago, ricordando che â??le ondate di calore stanno diventando piÃ¹ frequenti e intense, causando un ulteriore sovraccarico per le comunitÃ e i servizi di emergenza, nonchÃ© per gli ospedali che devono far fronte allâ??afflusso di malattie legate al climaâ?•.

Il caldo non Ã¨ perÃ² lâ??unico fattore in gioco. Mantenere un ritmo sonno-veglia regolare potrebbe essere un fattore importante per proteggere il cuore, evidenziano gli autori di unâ??altra ricerca preliminare indipendente che verrÃ presentata nelle Sessioni scientifiche. Mentre i continui alti e bassi nellâ??orario e nella durata del riposo hanno un impatto negativo. Gli autori hanno analizzato oltre 1 milione di notti di sonno di oltre 10mila adulti che hanno indossato un dispositivo di monitoraggio dellâ??attivitÃ fisica nellâ??ambito del programma di ricerca â??All of Usâ?? dei National Institutes of Health (Nih). Dalla ricerca Ã¨ emerso che avere orari di sonno molto irregolari o una durata del sonno variabile da una notte allâ??altra Ã¨ collegato a un rischio maggiore di infarto, ictus, insufficienza cardiaca e altri eventi cardiovascolari. Nel dettaglio, le variazioni nellâ??orario del sonno da una notte allâ??altra, nellâ??arco di circa 6 mesi, sono state associate a un rischio maggiore del 20-23% di eventi cardiaci gravi, tra cui infarto, ictus e insufficienza cardiaca. Ogni aumento di 29 minuti nella variazione della durata del sonno da una notte allâ??altra Ã¨ stato associato a un rischio maggiore del 24% di eventi cardiovascolari combinati, tra cui un rischio maggiore del 29% di sviluppare una malattia del muscolo cardiaco, che impedisce al cuore di pompare abbastanza sangue in tutto il corpo, e un rischio maggiore del 20% di insufficienza cardiaca. Un maggior numero di cicli di sonno completi ogni notte Ã¨ stato associato a un rischio inferiore del 28% di aritmia atriale e un ciclo del sonno insolitamente lungo Ã¨ stato collegato a un rischio maggiore del 55% di infarto o ictus. La mancanza di regolaritÃ del sonno Ã¨ stata collegata a una gamma di patologie cardiache piÃ¹ ampia del previsto, fa notare Nguyen Minh Tuan Viet, neuroscienziato del Boston Childrenâ??s Hospital e della Harvard Medical School. â??Lâ??irregolaritÃ Ã¨ spesso dovuta al fine settimana (il venerdÃ¬ sera andiamo a dormire un poâ?? piÃ¹ tardi), oppure al lavoro su turni â?? evidenzia Viet â?? A volte la qualitÃ del sonno Ã¨ qualcosa che non possiamo controllare. Ma alcuni possono intervenire sulla regolaritÃ , ovvero andare a letto sempre alla stessa ora durante la settimana e svegliarsi sempre alla stessa ora ogni mattinaâ?•.

default watermark

Ci sono, poi, rischi che impattano di piÃ¹ sui giovani. Unâ??altra ricerca che sarÃ presentata allâ??evento di Chicago accende un faro sulle bevande energetiche e gli integratori stimolanti contenenti caffeina. Da una revisione di oltre 28mila segnalazioni di eventi avversi pervenute alla Fda in 8 anni (dal 20017 al 2025), Ã¨ emerso infatti che questi prodotti sono stati collegati a gravi patologie cardiache con una frequenza significativamente superiore ad altri prodotti. In particolare sono stati associati a una maggiore segnalazione di arresto cardiaco e infarto soprattutto nella fascia dâ??etÃ tra 18 e 34 anni, solitamente non considerata ad alto rischio per il cuore. Sono necessari ulteriori studi e un monitoraggio sistematico per comprendere meglio la relazione, precisano gli autori. Ma Ã¨ un fatto che le vendite di bevande energetiche contenenti caffeina sono piÃ¹ che raddoppiate nellâ??ultimo decennio, osservano gli esperti. E le prove disponibili indicano che dosi elevate di caffeina sono associate a danni cardiovascolari. Gli operatori sanitari hanno anche descritto casi di aritmie in persone che avevano consumato questi prodotti. â??Vengono commercializzati come energizzanti quotidiani e venduti accanto a bibite gassate e acqua in bottiglia, quindi la maggior parte delle persone presume non comportino rischi realiâ?•, avverte lâ??autore dello studio Sai Samayamanthula, della University of Virginia School of Medicine di Charlottesville, in Virginia. Rispetto al caffÃ¨ preparato con la moka, alcune bevande energetiche contengono fino a 3 volte piÃ¹ caffeina e alcuni integratori pre-allenamento ne contengono oltre 12 volte di piÃ¹. â??Chi consuma regolarmente energy drink o altri integratori stimolanti puÃ² superare rapidamente il limite giornaliero raccomandato di caffeina, quindi Ã¨ importante essere consapevoli che possono comportare un rischio di danni cardiovascolariâ?•.

Nuove ricerche si focalizzano poi sul consumo di cannabis che â??sembra essere collegato a un aumento del rischio di malattie cardiovascolariâ?•, in particolare di ictus, e i risultati di un lavoro in presentazione a Chicago suggeriscono a questo proposito di considerare anche lâ??uso di questa sostanza (inclusa marijuana e indipendentemente dalla forma in cui si asssume) nella valutazione del rischio cuore, dato che il suo consumo Ã¨ in aumento (nel 2024, 1 adulto su 6 negli Usa ha dichiarato di averne fatto uso nellâ??ultimo mese, rispetto a 1 su 10 nel 2020, con un incremento del 51%). Persino il rumore puÃ² avere un ruolo negativo per la salute cardiaca e anche di questo si discuterÃ alle Sessioni scientifiche dellâ??American Heart Association. La ricerca che sarÃ presentata segnala che gli adulti esposti ad alti livelli di rumore proveniente dal traffico residenziale (auto e autobus), nonchÃ© da aerei e treni, presentano un rischio maggiore di gravi eventi cardiaci e una maggiore probabilitÃ (+8-10%) di sviluppare fattori di rischio cardiovascolare come colesterolo alto, pressione alta o diabete, a sorpresa anche tra le persone con un sonno sano.

Il rumore del traffico, stradale e proveniente da altre forme di trasporto, Ã¨ diventato un problema significativo e per lâ??Organizzazione mondiale della sanitÃ rappresenta un rischio per la salute pubblica che ha portato a stabilire dei limiti allâ??esposizione, ricorda Joseph Nguyen, del Massachusetts General Hospital e del Cardiovascular Imaging Research Center di Boston. Questo studio â??si aggiunge alle crescenti evidenze che dimostrano come fattori ambientali quali lâ??inquinamento atmosferico, il rumore, la luce artificiale, gli inquinanti chimici e gli eventi climatici possano contribuire al significativo carico di malattie cardiovascolari, una delle principali cause di morte a livello globaleâ?•, conclude Keith Churchwell (Vanderbilt School of Medicine di Nashville, Tennessee), che non ha partecipato alla ricerca ma Ã¨ coautore di una dichiarazione scientifica congiunta dellâ??American Heart Association sul tema. â??Lâ??adozione di politiche piÃ¹ rigorose per ridurre lâ??esposizione a fattori ambientali avversi e la costruzione di infrastrutture sostenibili che privilegino il benessere ci aiuteranno ad affrontare queste problematiche ambientali, a migliorare la salute cardiovascolare e a creare comunitÃ piÃ¹ sane e sostenibili per i nostri figli e i figli dei nostri figliâ?•.

default watermark

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 3, 2026
Autore

redazione

default watermark